



**FEINHEIMISCH**

*Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.*

Rezept des Monats | Januar 2017

# *Bunde Wischen Galloway Schulter*

*48 Stunden in Bierjus geschmort an Karotten-Ingwerstampf  
von Gunnar Hesse/Küchenchef Hotel Seeblick*



## **Zutaten für vier Personen**

### **Für das Fleisch**

pro Person 300 bis  
350 g von der  
Galloway-Schulter  
ohne Knochen  
½ Knollensellerie  
2 Karotten, gewaschen mit  
Schale  
2 Zwiebeln mit Schale  
2 EL Tomatenmark  
200 ml Rotwein  
150 ml Urstrom Bier  
4 Lorbeerblätter  
20 schwarze  
Pfefferkörner  
8 Wacholderbeeren  
Pfeffer und Meersalz  
1 EL Schwarzkümmel  
Kartoffelstärke  
Rapsöl

## **Zubereitung**

Das Fleisch mit Meersalz würzen und 24 Stunden kalt stellen.

Den Knollensellerie, die Karotten und die Zwiebeln in Würfel schneiden und in Rapsöl anbraten. Das Tomatenmark hinzugeben und mit Bier und Rotwein ablöschen. Die Kräuter und Pfefferkörner hinzugeben, mit 150 ml Wasser auffüllen und 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend über Nacht kaltstellen.

*...weiter auf Seite 2*

Das Fleisch und die Soße vakuumieren, in 71 Grad heißes Wasser legen und 48 Stunden im Backofen oder Glühweinkocher schmoren.

Den Beutel entnehmen und durch ein Sieb gießen. Die Soße aufkochen und passieren und mit Kartoffelstärke binden. Mit den Gewürzen abschmecken.

Für die Beilage die Karotten schälen und klein schneiden. Den Ingwer sowie die Zwiebel fein würfeln und die geschälten Kartoffeln in Meersalzwasser weich kochen. Anschließend Karotten, Ingwer und Zwiebel mit Rapsöl anschwitzen, mit Salz und Zucker abschmecken und mit Wasser auffüllen. Das Gemüse und die Kartoffeln grob stampfen und mit Petersilie garnieren. An der Galloway Schulter gemeinsam mit der Soße anrichten und nach Belieben pfeffern.

**Für die Beilagen**

jeweils 150 g gelbe  
und orangene Karotten

1 kleine Knolle Ingwer

1 Zwiebel

4 Kartoffeln

Meersalz

Zucker

Petersilie

Rapsöl

